

## СТРАТЕГІЇ ТА ТАКТИКИ ЩАСТЯ

Ірина Біла,  
доктор психологічних наук, професор,  
провідний науковий співробітник  
лабораторії психології творчості  
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Непересічний інтерес сучасної психології до позитивних аспектів людського життя та прагнення людини до щастя спонукали нас до наукового пошуку шляхів та засобів розвитку стратегій щастя.

Аналіз наявних психологічних інструментів особистісного росту (тренінгів особистої самоефективності (personal efficacy training), вирішення проблем, прийняття рішень, постановки цілей, лідерства, навичок спілкування і т.п.), дозволив нам знайти ефективні інструменти розвитку позитивних стратегій світосприймання, які є необхідними у кризових умовах і виявляються в широкому спектрі різних повсякденних ситуацій, визначаючи в цілому ефективність поведінки суб'єкта.

В основі наших наукових пошуків лежать роботи дослідників, які вивчали проблему благополуччя та щастя особистості (Е.Дінер, А.Маслоу, К.Ріфф, М.Селігман, В.Франкл та ін.) Вектор нашого дослідження визначила формула щастя, запропонована М.Селігманом:  $Щ = I + O + B$  (де, I – індивідуальний діапазон щастя, який задається генетично та визначає загальний рівень щастя на 50%; O – це зовнішні обставини, які визначають рівень щастя на 10%; B – обставини, що виникають в результаті вольового контролю, свідомих дій і зусиль та визначають рівень щастя на 40%).

Ми ставили за мету визначення та апробацію ефективних стратегій життєдіяльності, що забезпечують відчуття щастя. Серед основних – стратегія самоприйняття, самореалізації, спостережливості, соціальної комунікації, вдячності тощо. Пошук ефективних засобів формування свідомих навичок володіння стратегіями щастя, становлення оптимістичного світосприймання, розвитку адаптивних здібностей допоміг віднайти потрібні інструменти.

Серед найбільш ефективних є читання та обговорення різних притч (наприклад, Н.Пезешкіана) та творів (наприклад, М.Еріксона «Рецепт від депресії»), вправи-візуалізації, афірмації, медитації («Я – квітка», «Твій достаток», «Світло серця» тощо), танцювально-рухливі вправи під музику, вправи образотворчого характеру з використанням фарб та кольорових олівців (малювання мандали, автопортрету з атрибутами щасливої людини тощо), йога вогню, йога сміху, ресурсні твердження-установки («Я довіряю світу!», «Моє життя – це океан можливостей», «Я – магніт для всього хорошого» і т.п.) тощо.

Враховуючи те, що згідно шкали емоційних тонів Р.Хаббарда, ігри мають найвищий індекс, доцільно широко використовувати ігровий метод та ігрові засоби розвитку стратегій щастя. Це можуть бути ігри на кшталт,

«Скептики і оптимісти», «Рожеві окуляри», «Чарівний бінокль», «На жаль – на щастя» і т.п.

На нашу думку, стрижневою стратегією щастя є стратегія вдячності. Саме тому варто тренувати звичку бути вдячним за допомогою щоденних вправ «Вечірні подяки», ритуалів «Блокнот подяки», написання листів подяки людям, що змінили ваше життя тощо.

Запорукою успішності розвивального процесу є систематичне вправляння у розвитку стратегічних дій, навичок бути щасливим за допомогою серії вправ. Зокрема таких, як:

#### Вправа «Міні-відпустка»

Учасники складають список справ, які приносять задоволення (наприклад, прогулянка, зустріч з друзями, читання, гра в футбол, ванна з пухнастою піною, ароматний чай з тістечком тощо). Протягом «відпустки», яка планується щодня півгодини-годину, свідомо ігноруючи проблеми та турботи стоїть завдання насолодитись кожною хвилиною проведеного часу у «міні-відпустці».

#### Вправа «Гедоніст»

Щоб посилити смак насолоди досвідом задоволення від тих чи інших речей пропонують застосовувати методи, які посилюють гедоністичну адаптацію:

- поділитися досвідом насолоди з іншою людиною;
- зберегти фото чи сувенір про заняття;
- переконатися, що весь час знаходились в теперішньому моменті;
- записати, що особливо сподобалось в блокнот чи телефон;
- емоційно відреагувати на насолоду – пострибати чи покричати;
- нагадати собі про те, як вам пощастило і що цього могло не статися.

#### Вправа «5+»

Необхідно зробити ревізію всіх негативних подій, що займають розум. Для кожної негативної події потрібно знайти 5 вигод, 5 позитивних сторін конкретної проблеми (наприклад, вас звільнили з роботи. Вигоди від даної ситуації:

з'явилася прекрасна можливість відпочити трохи і т.і.)

#### Вправа «Товариство безкоштовних розваг»

Кожен учасник складає перелік розваг і по черзі планує недорогу розвагу, щоб зустрітися аби провести разом час (спільні перегляди змагань, фільмів, з їжею у складчину, походи в музеї, настільні ігри тощо). Учасники все вигадують самотужки, але головна ідея – усунути надмірну вартість і владу грошей, коли мова заходить про щастя.

#### Вправа «7 добрих вчинків»

Учасникам пропонують запланувати 7 добрих справ для інших, окрім звичайних.

#### Вправа «Фіолетовий браслет»

Вправа запропонована американським священником Уїллом Боуеном у 2006 році. Суть техніки досить проста: Ви надіваєте на руку простий гумовий браслет, щоб зафіксувати свій намір – впродовж найближчих

трьох тижнів відмовитися від скарг, ниття і пліток. Якщо раптом ви порушили умову експерименту – виразили чимось невдоволення, почали критикувати оточення або подумки поскаржилися на щось, – треба зняти браслет і надіти на іншу руку: з цього моменту звіт починається спочатку. Головна мета – відмовитися від будь-яких видів скарг – на оточення, обставини, погану погоду, свій характер і невдачі; перестати критикувати самого себе, близьких, випадкових перехожих, колег і знайомих. За рахунок подібних вправ відбувається розвиток навичок та вмінь, які забезпечуватимуть успішну адаптацію до будь-яких життєвих ситуацій, а також полегшують пошук оптимальних, найбільш продуктивних розв'язків життєвих задач і, в цілому, оптимістичної стратегії щасливого життя.